

# »Empty your cup ...«

Gleich und doch nicht gleich – der Schlangenstil der Ip-Familie  
Von Sascha Krysztofiak

Nachdem wir in der letzten Ausgabe mit dem Kleinen Rahmen nach Yang Shaohou eine Version des Yang-Stils präsentiert haben, die sich sehr deutlich von der bekannteren Form nach Yang Chengfu unterscheidet, stellt Sascha Krysztofiak diesmal eine Yang-Stil-Form vor, deren Besonderheiten vor allem in der innerkörperlichen Bewegungsdynamik zu finden sind. Obgleich er vom äußeren Formablauf her mit der klassischen Form übereinstimmt, erfordert der Schlangenstil eine ganz neue Herangehensweise. Er bedarf großer Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie im gesamten Rumpf, um die Bewegungen »schlangenartig« ausführen zu können, und setzt dazu auch spezifische Übungen ein, die spezielle Muskelgruppen ansprechen. Es wird eine durchgehende Gewichtsverteilung von 100 zu 0 angestrebt. Der Schlangenstil wurde von Yang Shouzhong an Ip Tai Tak weitergegeben, und von diesem wiederum an Bob Boyd, der den Auftrag erhielt, diese bis dahin nur im engsten Familienkreis tradierte Form öffentlich zu unterrichten.

## ABSTRACT

»Empty your cup ...«

**The same and yet not the same – the Snake Style of the Ip family**

**By Sascha Krysztofiak**

In the previous issue we presented the small frame according to Yang Shaohou as one version of the Yang style that clearly differs from the better-known form according to Yang Chengfu. Now Sascha Krysztofiak presents a Yang style form that is distinctive above all for the movement dynamics within the body. Although it corresponds to the classical form in terms of its external movement sequence, the Snake style requires a new approach. It demands greater mobility of the spine and of the entire torso in order to carry out the movement in a »snakelike« way, and also includes specific exercise to activate special muscle groups. Moreover, a consistent weight distribution of 100 to 0 is sought. The Snake style was passed from Yang Shouzhong to Ip Tai Tak, and he in turn passed it to Bob Boyd who was given the task of making public this form, which was previously taught only in the closest family circle.

**E**s gibt verschiedene Arten im Leben etwas Neues zu lernen. In einigen Fällen kann man einfach auf vorhandene Kenntnisse aufbauen und das Neue ergänzend mit dazu nehmen. In manchen Fällen ist es lohnenswert vorhandenes Wissen zu sichten, neu zu bewerten und das noch Verwendbare weiter mitzunehmen. Aber in einigen Fällen ist es am Nützlichsten, erst einmal alles zu vergessen, was man bisher gelernt hat, weil das Neue, das nun kommt, zwar ähnlich aussieht wie das, was man schon kennt, aber trotzdem ganz anders funktioniert. Die Verwechslungsgefahr wäre einfach zu groß und man wäre nicht fähig, das

Neue wirklich als das zu begreifen, was es ist – etwas grundlegend anderes.

»Empty your cup!« Das nannte Großmeister Ip Tai Tak (1929 – 2004) seinem letzten Meisterschüler Bob Boyd als Bedingung, als dieser ihn darum bat, die familieninternen Unterweisungen zu erhalten. Und »Empty your cup!« sind nun auch Bobs einleitende Worte, wenn er seinen Schülern die Prinzipien des Snake-Style vermittelt, im übertragenen Sinne: »Vergiss alles, was Du zu wissen glaubst.« Das ist eine große Herausforderung, umso größer, je länger man schon Taijiquan übt und je mehr unterschiedliche Stile man schon erlernt und

verinnerlicht hat. Den Snake Style der Ip-Familie zu erlernen bedeutet, noch einmal von vorne anzufangen.

Zunächst einmal, warum überhaupt Ip-Familienstil? Angesichts der vielen bekannten und eingeführten Taiji-Stile nun auch noch den Ip-Stil? Was hat es damit auf sich? Der Schlangenstil der Ip-Familie basiert auf den Unterweisungen, die Ip Tai Tak von Yang Shouzhong erhielt.

Ip Tai Tak war ein ambitionierter Schüler, der stets bestrebt war, seine Kunst zu vervollkommen. Bei einem Seminar mit Bob Boyd in Karlsruhe war Mabel Ip, die Tochter von Ip Tai Tak, als Ehrengast zugegen. Sie erzählte aus dem Leben ihres Vaters und berichtete darüber, welche zentrale Rolle die Kunst des Taiji in seinem Leben und damit natürlich auch im Leben der Familie einnahm und mit welcher Intensität und Ausdauer ihr Vater in jeder Lebenssituation bestrebt war, seine Kunst mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln zu vervollkommen. In jeder Situation, auch im Alltag, arbeitete er mit den Prinzipien und ließ keine Gelegenheit ungenutzt, um die Bewegungsabläufe oder die Energiearbeit noch weiter zu verinnerlichen. Dazu studierte er nicht nur ausführlich die Prinzipien des Schlangenstils, sondern erarbeitete selbst besondere Übungen für eine bessere Beweglichkeit des Brustraums und des Schultergürtels und legte großen Wert auf ein sehr zielgerichtetes Training der Bewegungsabläufe.

Yang Shouzhong lehrte Ip Tai Tak diesen »Schlangenstil«, nachdem dieser lange Jahre nur die öffentlich gelehrt Variante, den Tigerstil, gelernt hatte. Damals sagte Yang Shouzhong zu Ip Tai Tak, dass er alles vergessen sollte, was er bisher über Taijiquan gelernt hatte. Dies wären nur Anweisungen und Methoden gewesen, welche von den Meistern an die »normalen« Schüler und Meisterschüler gegeben wurden, und nicht das, was ausschließlich in der Vater-Sohn-Linie tradiert wurde. Die Bezeichnung »Schlangenstil« bezieht sich wie auch »Tigerstil« oder »Kranichstil« auf die Art und Weise, in der der Körper bewegt wird, und nicht auf die Lauffhöhe, wie fälschlicherweise immer wieder behauptet wird. Äußerlich sind die Formen identisch, es handelt sich um die gleichen Sequenzen, wie sie zum Beispiel auch von Chu Ginsoon gelehrt werden, aber »unter der Haube« läuft ein anderer Motor. Daher die Anweisung auch an alle nachfolgenden Generationen von Taiji-Schülern, welche den Snake-Style lernen wollen: »Empty your cup!«

## Ein Familiengeheimnis wird öffentlich

Angesichts der Tatsache, dass dieser ausgefeilte und sehr effektive Stil verloren gehen könnte, weil in unserer schnelllebigen Zeit kaum mehr jemand die erforderliche Intensität, Ausdauer und Hingabe und nicht zuletzt die finanziellen Mittel aufbringen kann, die eine traditionelle

Lehrer-Schüler-Beziehung erfordert, bat Ip Tai Tak seinen zweiten Meisterschüler Bob Boyd schließlich, dieses System in der Öffentlichkeit zu lehren und an alle weiterzugeben, die sich dafür interessierten.

Im Rahmen einer kleinen Ehrenfeier im engsten Kreis erzählte Mabel Ip aus dem Leben ihres Vaters und von der Begegnung zwischen Bob Boyd und Ip Tai Tak: »Zwischen den beiden hat es einfach gestimmt.« Sie zeigten die gleiche große Begeisterung für Taijiquan und die gleiche Intensität, wenn es darum ging, die eigene Kunst zu vervollkommen, die Techniken zu verbessern und die Prinzipien zu verinnerlichen und darauf zu prüfen, ob sie wirklich kampftauglich waren. Ihr großer Bruder, wie sie Bob freundschaftlich nennt, war ein Schüler, wie ihn sich Ip Tai Tak gewünscht hatte. Dies war sicherlich einer der Gründe, warum Ip Tai Tak Bob in allen Ehren als Bao Tak Fai in seine Familie aufnahm und als Meisterschüler akzeptierte.

»Die Ausbildung war hart und sie hat neben dem in der Tradition bis dahin üblichen immensen finanziellen Aufwand auch körperlich vollen Einsatz verlangt«, erzählte Bob. »Not to touch is not to teach« ist eine gängige Redewendung beim Erlernen einer Kampfkunst und im übertragenen Sinne bedeutet das: Ohne blaue Flecken und den ein oder anderen Kratzer geht es nicht. »Aber Ip Tai Tak war ein freundlicher Mensch und Lehrer. Er nahm zwar keine Rücksicht auf Befindlichkeiten, wenn es ums Training ging, aber auf der menschlichen Ebene war er freundlich und ohne übertriebenen Stolz oder Standesdünkel. Er führte seine Schüler nicht vor und freute sich über ihre Fortschritte«, so Bob.



Bob Boyd, hier zusammen mit Mabel Ip, der Tochter seines Lehrers, wurde von Ip Tai Tak aufgefordert, die von ihm überlieferte Tradition offen weiterzuvermitteln, um sie für die Zukunft zu erhalten.

### Yang Shouzhong

(Yang Sau Chung), 1910 – 1985, war einer der Söhne von Yang Chengfu (1883 – 1935), auf den die Hauptlinien des heutigen Yang-Stils zurückgehen.



Mit dem Setzen eines Schrittes erfolgt im Schlangenstil gleichzeitig die Gewichtsverlagerung.

Fotos: Archiv S. Krysztofiak

Nach Rücksprache mit Ips Tochter Mabel und deren jüngerem Bruder Michael wird dieser Stil nun von Bob Boyd und seinen Schülern als der Ip-Familienstil weitergegeben, um Ip Tai Taks unermüdlischen Einsatz für die authentische Übertragung, den Ausbau der Lehrmethoden und die Weitergabe des Schlangenstils zu ehren. Ebenfalls zu diesem Zweck wurde 2007 die International Snake Style Association (ISSA) gegründet, um dieses Vorhaben international auf eine breitere Basis zu stellen und anderen Schulen, die sich für den Snake Style der Ip-Familie begeistern und diesen trainieren und weitergeben möchten, die Möglichkeit zu geben, sich einer breiteren Öffentlichkeit zu präsentieren.

Was ist aber nun so anders an diesem Schlangenstil? Warum ist es so wichtig zu vergessen, was man bisher über Taiji gelernt hat?

Wer Taiji in der öffentlichen Tradition der Yang-Familie gelernt hat, dem wird vieles zunächst bekannt vorkommen. Die Bewegungsabläufe scheinen ähnlich, wenn nicht gar gleich, die Anwendungen, soweit bekannt, ebenfalls zum Großteil. Die Unterschiede liegen jedoch innen und sind nach einigem Training auch nach außen deutlich spürbar.

»... *moving in the way of a snake. Everything origins from the chest area and the deep layers of the spine muscles, like a snake that moves without arms and legs and is immensely powerful* ...« Ip Tai Tak

Der Schlangenstil benötigt – und entwickelt – eine beträchtliche Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule, in der Hüfte/Taille, der Rippenknorpel sowie der innen liegenden Muskulatur des Bauchraums, des oberen Brustkorbes und des Rückens. Diese Muskulatur wird von uns kaum aktiv benutzt, insofern ist das Erlernen ihrer bewussten Ansteuerung bereits eine erste große Aufgabe beim Erlernen des Schlangenstils.

Man kann einen Schlangenstil-Praktizierenden lange beobachten und einfach versuchen, seine Bewegungen nachzuahmen – ohne die Erklärungen, mit welchen Muskelgruppen diese Bewegungen erreicht werden und wie man diese ansteuert beziehungsweise die dazugehörigen Übungen, ist die Entwicklung eher Glücksache. Darum ist der Schlangenstil erklärungsintensiv und sein Studium basiert nicht allein auf dem Formlauf, sondern auf einer Reihe von Übungen, die das bewusste Ansteuern der gewünschten Muskulatur un-

terstützen, sowie einem tiefen Verständnis der zugrundeliegenden Theorie.

Das beginnt bereits bei der Grundhaltung des Oberkörpers: Die Brust wird auf passende Weise hereingezogen, die Schultern bleiben breit, wir lassen den Oberkörper im Bereich der kurzen Rippe in seiner Gesamtheit leicht nach vorne einsinken und weiten und heben den rückwärtigen Brustkorbbereich – als würden wir uns an dieser Stelle über ein Gelände beugen, um nach unten sehen zu können. Dabei bleibt der Nacken gerade gestreckt und der Kopf wird nicht vorgeschoben. Diese Haltung entspricht dem zweiten der 13 Prinzipien nach Yang Chengfu: »Die Brust zurückhalten und den Rücken heben (dehnen)«.

Zusätzlich ist es wichtig, die Schultern entspannt unten und hinten auf ihrer ursprünglichen Achse zu halten und auf die Position der Schultergelenke zu achten. Sie sollen nicht nach vorne geschoben oder angehoben werden, wenn die Arme nach vorne oder oben reichen. Zusammen mit einem in der Verlängerung der Wirbelsäule aufrechten Kopf und zur unteren Wirbelsäule hin entspannt fallendem Becken ergibt sich eine Haltung, die, sofern man nach einiger Zeit fähig ist, diese innerlich entspannt beizubehalten, eine gute Grundlage für kraftvolle und geschmeidige Bewegungen bildet.

Bei richtiger Haltung liegt der Körperschwerpunkt im Dantian, also etwa vier Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels. Alle Bewegungen im Schlangenstil werden vom Oberkörperzentrum initiiert, etwa in Höhe des Solarplexus/Herzzentrums. Der Oberkörper wiegt und windet sich entsprechend der Bewegungsidee vor oder zurück, nach rechts oder links, und bleibt immer in Verbindung mit dem gesamten Körper, während man von Position zu Position wechselt. Daraus ergibt sich für alle Bewegungen und Bewegungsabläufe eine starke Dynamik, die bereits von Anfängern intensiv wahrgenommen wird.

Der Oberkörper wird, unterstützt durch entsprechende Vorübungen, in alle Richtungen extrem beweglich und flexibel. Durch Neigen, Beugen, Rotieren, Komprimieren und Expandieren wird die gesamte Muskulatur aktiviert sowie die Durchblutung und der sonstige Flüssigkeitstransport angeregt. Durch die besondere Art der Bewegung stellt sich mit der Zeit automatisch eine spezielle Art der umgekehrten Bauchatmung ein, wodurch die Organe rundum massiert und zu einem besseren Stoffwechseltransport angeregt werden. In Kampfsituationen kann man durch diese

Art der verbundenen Flexibilität auf kürzestem Raum drehen, wenden, ausweichen oder auch anhaften und vordringen.

Da alle Bewegungen aus dem Wirbelsäulen-Brustkorbkomplex heraus erfolgen, bewegen sich Arme und Beine bei richtiger Ausführung nie unverbunden. Der Impuls erfolgt immer aus dem oberen Bereich des Rumpfes heraus und die Arme und Beine gehen mit, in zielgerichteter Ausführung der initiierten Bewegungsansätze. Insofern ist es zum Beispiel nicht möglich, erst den Fuß abzusetzen und danach das Gewicht zu verlagern. Auch die klassischen Texte sprechen von: »Ein Habicht fängt ein Kaninchen« oder »Eine Katze stürzt sich auf eine Ratte«, was in dieser Art der Bewegung deutlicher wird als in der üblicheren, eher anschleichenden Schrittarbeit.

Die Bewegung nach vorn erfolgt in Verbindung mit der Bewegung des Oberkörpers und der Fuß wird gezielt an dem Punkt abgesetzt, an dem das innere und das äußere Gleichgewicht noch stabil sind, ohne in den Schritt hineinzufallen oder ihn zuvor abzusetzen. Wie in jeder Taiji-Form, die mit Blick auf die Gesundheit gelehrt wird, achtet man beim Snake Style darauf, dass die Hüfte nicht ausbricht und die Knie nicht verdreht oder überlastet werden. Daraus ergibt sich für den Snake Style die besondere Situation, dass man ihn zu Beginn nicht beliebig langsam laufen kann. Das Bein durch die Haltung des Oberkörpers zu leiten ohne es frühzeitig oder unverbunden abzusetzen, erfordert eine gute Kontrolle und Haltekraft des Kua, also der Hüftbeugerregion. Um das Bein langsam und verbunden absetzen zu können, bedarf es also einigen Trainings. Dadurch ergeben sich relativ kurze Zeiten für den Formlauf, zu Anfang zwischen zehn und 15 Minuten für die traditionelle Langform.

Der Vorteil liegt darin, dass sich die Schrittlänge automatisch ergibt, nämlich entsprechend der Haltekraft und Entspannung des Kua. Sie wird für Anfänger natürlicherweise kürzer sein und somit auch schonend für die noch nicht so gut trainierte Knie- und Hüftmuskulatur. Zudem bietet diese natürliche zeitliche Grenze auch einen Schutz vor einem Gefühl der Stagnation, das sich durch einen zu stark verlangsamten Formlauf einstellen kann.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu betonen, dass der Schlangenstil nicht in einem besonders tiefen Stand gelaufen wird. Da der besonders tiefe Stand auch als Schlangenstand bezeichnet wird, kommt es hier immer wieder zu diesem Missverständnis. Der Schlangenstil zeichnet sich durch die mit



dem Hin- und Herwiegen und dem Zustoßen einer Schlange vergleichbaren Bewegungsabläufe aus, nicht durch einen besonders tiefen Stand. Ip Tai Tak gab 30 Zentimeter unter der jeweiligen Körpergröße als die angestrebte Laufhöhe an.

Die Dynamik des Snake Style wird noch einmal durch die besondere Art der Gewichtsverteilung erhöht. Es wird jederzeit eine Verteilung von 100 zu 0 angestrebt, so dass nur ein Bein belastet und das andere stets für die nächste Bewegung bereit ist. Diese Gewichtsverteilung ist den meisten Taiji-Praktizierenden aus verschiedenen Waffenformen vertraut. Im Schlangenstil durchzieht sie gleichbleibend alle Formen. Es gibt keinen Unterschied hinsichtlich der Anwendung der Prinzipien zwischen verschiedenen Formen. Sowohl die Waffenformen als auch die waffenlosen Formen folgen den gleichen Regeln. Dies ist auch einer der Gründe, warum sich ein teilweises Umstellen der Formen – zum Beispiel nur die Säbelform im Snake Style zu laufen – im Allgemeinen als kontraproduktiv erweist: Die Prinzipien werden nicht so intensiv verinnerlicht, da man immer wieder auf eine andere Art der Bewegungsabläufe wechselt.

Ein weiterer Schwerpunkt sind die entsprechend gleichen und doch anderen Varianten der Anwendung in der Selbstverteidigung und im Tuishou. Jedes Bild, jeder Übergang in den Formen des Snake Style beinhaltet mehrere Möglichkeiten der Anwendung, von »zart bis

Auch wenn sich der Oberkörper zu den Seiten oder nach vorne und hinten wiegt, soll der gesamte Körper in sich verbunden bleiben.



**Kua**

Dieser chinesische Begriff umfasst den Bereich zwischen Leisten und Taille und schließt dabei Becken und Hüftgelenke, Steißbein, Kreuzbein und untere Lendenwirbel, die Lenden- und Darmbeinmuskeln, die Adduktoren des Oberschenkels und den Beckenboden sowie den unteren Teil der Eingeweide und die Energieleitbahnen in diesem Bereich ein. Die Muskulatur des Kua verbindet die Beine mit der Wirbelsäule.



**Sascha Krysztofciak** übt seit seinem 9. Lebensjahr Kampfkunst und ist über Judo, Karate und anderes zum selbstverteidigungsorientierten Kung-Fu gekommen. Nach einem Trainingsunfall 1995 gab er seinen bisherigen Beruf auf, stieg vollzeit auf Taijiquan um und lernt und lehrt seitdem stetig in der Linie von Yang Shouzhong, seit 2007 in der Übertragung von Ip Tai Tak/Bob Boyd. Er leitet die TaiChi-Akademie Rhein-Sieg.  
www.iptaichi.de

hart«. Prinzipiell gilt: Je schneller und härter ein Angriff erfolgt, desto schneller und härter wird dieser abgefangen und beendet. Die übliche Sequenz dazu besteht aus den Bereichen: Angriff neutralisieren, Zentrum/Balance brechen und dann den Kampf geeignet beenden. In den Bereich Neutralisieren fließen viele Elemente des Tuishou ein. Fühlen, Interpretieren und Antizipieren in Verbindung mit verschiedenen Peng-Techniken (Abwehren), um die ankommende kinetische Energie umzuleiten, dann entsprechend der jeweiligen Körperposition des Gegners situationsabhängig dessen Stand und dessen Verwurzelung zu zerstören und zum Beenden die geeignete Abschluss-technik einzubringen. Dies geschieht nach dem Motto »so viel wie nötig, aber so wenig schädigend wie möglich«.

Je nachdem wie gut man den Gegner unter Kontrolle hat, reicht das von sanftem Ablegen und Fixieren auf dem Boden über schmerzhafte Grifftechniken an Nerven-/Druckpunkten oder besonderen Muskelpartien und Erschütterungstechniken, Faust-, Fuß-, Knie-, Ellenbogenstößen und -techniken bis hin zu zerreißen und brechenden Anwendungen

für Knochen, Gelenke und Gewebe. Natürlich kann man letztere nicht bis zum Finale mit dem Partner üben, aber die bei uns trainierenden Ärzte und Physiotherapeuten verstehen es anschaulich zu vermitteln, wie wirkungsvoll diese und jene Variante wäre, wenn man über die Trainingsgrenze hinausginge. Ip Tai Tak hat über Jahre hinweg eine Vielzahl anderer Stile ausprobiert, das Wissen aus diesen Stilen zu Yang Shouzhong mitgenommen, mit ihm verschiedene Varianten und Möglichkeiten erprobt und das Repertoire entsprechend erweitert.

Nach über 20 Jahren Erfahrung in verschiedenen Kampfstile, immer mit einem massiven persönlichen Schwerpunkt auf Anwendungstauglichkeit und Gesundheit, und nach einem bereits mehr als zehn Jahre andauernden ausschließlichen Studium der verschiedenen Varianten aus dem Übertragungsrepertoire von Yang Shouzhong zeigt sich mir, dass der Schlangenstil in wunderbarer Weise die Bereiche der Gesundheitsförderung, der Entspannungs- und Konzentrationsförderung und nicht zuletzt der Kampfkunst in sich vereint.



### Kurse mit Moritz Dornauf

**Ferienkurs in Achberg - Allgäu 17. -22. August 2009**

Tai Chi Chuan – Wu Stil – (Kurzform nach Bruce Frantzis)  
Ba Gua Zhang – die 8 alten Handwechsel

**Ferienkurs auf Ischia (Italien) 12. – 19. Oktober 2009**

Qi Gong – Die Hochzeit von Himmel und Erde (nach Bruce Frantzis)

**Wochenendkurse in Darmstadt**

19./20. September - Tai Chi Lehrerkurs

03./04. Oktober - Die Götter spielen in den Wolken - Qi Gong

21./22. November - Die Energietore des Körpers öffnen

**Schule Moritz Dornauf**

Tel. 06151/9699454 oder 0172/6940523

www.taichi-darmstadt.de

## Qigong & Taijiquan Institut Chen

Wochenendseminare für Qigong und Yiquan

Qigong & Taijiquan  
Institut Chen

**Jumin Chen**  
Untersbergstr. 13  
A-5161 Elixhausen  
Tel.: +43(0676)461 461 0  
Fax: +43(0662)234 668 110  
Email: jumin2000@gmail.com  
Internet: www.institut-chen.eu

### Winterthur - CH

30.05.-01.06.09 Yiquan Mittelstufe A  
13. - 18. 07. Sommer-Sonderkurse  
12./13..09.09 Yiquan Grundstufe C  
24./25.10.09 Herz-Dünndarm

### Thun bei Bern - CH

07./08.11.09 Bagua Zhang

### Stuttgart - D

13./14.06.09 Yiquan Anwendung

### Salzburg - A

09./10.05.09 Qigong der fünf Tiere  
21.-24.05.09 Yiquan Pushing Hands  
06./07.06.09 Lunge-Dickdarm-Qigong  
06.-11.07.09 Sommer-Sonderkurse  
17./18.10.09 Yiquan Grundkurs C  
01./02.11.09 Qigong der fünf Tiere  
28./29.11.09 Leber-Galle-Qigong

**Qigong Ausbildung in Salzburg/Österreich ab März 2010**

**Yiquan Ausbildung in Winterthur/Schweiz beginnt am 09. Okt 2009**